

ЭРГОНОМИЧНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Данилова С.В., Быкова Е.В.

Областной техникум дизайна и сервиса, г. Екатеринбург, Россия

Занятие спортом привлекает миллионы людей во всем мире. Современные спортсмены предъявляют высокие требования к своей спортивной одежде. Данные требования может удовлетворить только та продукция, которая оптимизирована до малейшей детали. Эргономичная спортивная одежда должна быть спроектирована и адаптирована под особенности каждого отдельного вида спорта, которые тонко ощущаются спортсменами.

Одежда покрывает более 80% поверхности человека и образует вместе с человеком систему «Человек-одежда-среда», в которой одежда находится в постоянном контакте и взаимодействии с поверхностью фигуры, поэтому важны такие показатели качества одежды, как «комфорт» и «удобство». В процессе эксплуатации у человека возникают психологические ощущения комфорта или дискомфорта, тепла и холода, удобства, давления на отдельные участки тела, что влияет на утомляемость и работоспособность человека. Следовательно, создание эргономичной одежды требует более полного согласования формы одежды с антропометрическими характеристиками тела человека в соответствии с эргономическими требованиями.

Процесс разработки эргономичной одежды можно условно разделить на три этапа: анализ условий эксплуатации одежды; разработка эргономически рациональной конструкции и оценка эргономического соответствия разработанной одежды.

Эргономика (от греч. *ergon*- работа, *nomos* закон) - научная дисциплина, изучающая человека (или группу людей) и его деятельность в условиях современного производства с целью оптимизации орудий, условий и процесса труда.

Как объект, непосредственно, одежда должна обладать такими свойствами и формой, которые соответствовали бы анатомо-физиологическим и психологическим свойствам человека, проявляемым в процессе использования (эксплуатации) изделия. Поэтому эргономическим исследованиям особенностей функционирования системы «человек - одежда - среда» отводится все большее место в научных и практических разработках проблем совершенствования методов проектирования, повышения уровня качества и конкурентоспособности изделий.

Оптимальная спортивная одежда должна быть выполнена в виде системы, комбинирующей несколько слоев. Первый слой способствует оптимизации микроклимата тела, влагообмена и быстрому высыханию кожи. В качестве первого слоя выступает спортивное белье (термобелье). Оно греет, а также отводит влагу, оставляя тело сухим. Термобелье носят как в жару, так и в мороз, ведь сохранение сухости тела под одеждой чрезвычайно важно для того, чтобы предотвратить перегрев в жаркую погоду и замерзание в зимний период. Второй слой – (термоизолирующий) позволяет изолировать тепло и гарантировать оптимальный микроклимат внутри и снаружи. Основная его задача – сохранять тепло, а также отводить влагу к следующему (наружному слою одежды). Третий слой – наружный, защищает от неприятного воздействия внешних факторов (например, дождя, ветра или снега). Это верхняя одежда: куртки, штаны, комбинезоны из непромокаемых и непродávаемых тканей, в том числе мембранных. Задача третьего слоя – не пропускать влагу извне, защищать от ветра, «дышать» (выводить пот наружу). Большая часть такой одежды дополнительно обрабатывается водоотталкивающей пропиткой, которая заставляет капельки воды скатываться по поверхности одежды.

Каждый уровень в комбинации слоев выполняет свою специальную функцию, одновременно взаимодействуя с другими уровнями. Для обеспечения эффективности системы все ее слои должны максимально взаимодействовать друг с другом. Эргономичная система слоев и специальное сочетание

материалов обеспечивают максимальный комфорт и полную свободу движений спортсменов.

Таким образом, эргономика совмещает результаты различных научных исследований и включает в себя опыт, накопленный специалистами спортивно-медицинского профиля, физиологами инженерами-текстильщиками, психологами и терапевтами и воплощенный в высоко функциональной одежде, продуманной от начала и до конца. Это одежда, каждый предмет которой выполняет целый ряд согласованных функций, дополняющих друг друга, которая делает занятия спортом и активный отдых более продуктивными и комфортными, внося свой вклад формирование здорового образа жизни.

Список литературы

1. Саидова Ш.А., Петросова И.А., Андреева Е.Г. Обзор современных методов проектирования эргономичной одежды // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 4.

2. Сурженко Е.Я. Теоретические основы и методическое обеспечение эргономического проектирования специальной одежды: автореф. дис. ... докт. техн. наук: 05.19.04/СПГУТД, Санкт-Петербург, 2001. – 49 с.

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ В ВИРТУАЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Дмитриева К. А., Уфимцева Н.Ф.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

Здоровый образ жизни – стиль жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разносторонней жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций; для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности [3; с. 125]. Возрастание и изменение характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной